RECETAS CON ALTO VALOR PROTEICO

(PARA COMPLEMENTAR LOS MENUS VEGETARIANOS)

¿DONDE ENCONTRAMOS LA PROTEINA EN EL MUNDO VEGETAL?

1. **SOYA O SOJA EN TODAS SUS PRESENTACIONES:**
   - Leche de Soya
   - Tofu
   - Carve o Soya Texturizada
2. **LEGUMBRES O GRANOS**
   - Garbanzos
   - Lentejas
   - Frijoles
   - Arvejas
   - Habas
   - Maní
3. **QUÍNOA**
4. **AMARANTO**
5. **CHAMPIÑONES O SETAS**
6. **TODOS LOS VEGETALES TIENEN PROTEINA EN DIFERENTES PROPORCIONES**
7. **SEMILLAS**
   - Linaza
   - Chía
   - Girasol
   - Calabaza
   - Ajonjolí
8. **FRUTOS SECOS**
   - Nueces del Brasil
   - Nueces pecanas
   - Nueces del nogal
   - Pistachos
   - Almendras
   - Anacardos o Marañones
9. **CEREALES**
   - Germen de Trigo
   - Avena
   - Cebada Perlada
   - Salvado de trigo
   - Arroz integral
   - Cuscús

CROQUETAS DE QUINOA Y ACELGA

INGREDIENTES:

Quinoa
Acelgas
Ajo
Cebolla Cabezona
Avena
Linaza Molida (remplaza el huevo, una cuchara de de Linaza equivale a un huevo).
Harina de Maíz
Sal al gusto
Especias (Orégano, Laurel, Tomillo, finas hiervas, o las que se prefieran

PROCEDIMIENTO:

1. Preparar la Quinoa: Lavar muy bien la quinoa, por una medida de quinoa dos de agua, sal y poner a fuego medio hasta que seque y los granos se abran.
2. Lavar la Acelga, se emplean los tallos y las hojas, picar en trozos pequeños. En un bowl o satén hondo sofreír el ajo y la cebolla picados con aceite de oliva, saltear las acelgas revolviendo constantemente, agregar un poco de agua sin que las cubra agregar sal y cubrir para que se cuezan.
3. Cuando estén tiernas las acelgas bajar de fuego e integrar la quinoa y revolver muy bien.
4. Agregar la linaza molida (3, 4 o las cucharadas necesarias según la cantidad de croquetas)
5. Agregar avena en hojuelas proporcional a la cantidad de la mezcla.
6. Agregar sal y especias al gusto
7. Ir incorporando la harina de maíz de a poco y revolviendo hasta se haga una mescla consistente para armar las croquetas.
8. Freír, dorar, hornear al gusto.

CURRY DE TOFU CON VEGETALES

INGREDIENTES:

Tofu o Queso de Soya
Habichuela
Zanahoria
Arvejas
Ajo
Cebolla Cabezona
Pimentón
Jengibre un trozo
Leche de coco (lata)
Curry en polvo
Sal
Perejil para servir

PRODEDIMIENTO:

1. Lavar y picar los verduras (habichuela, zanahoria y arvejas) reservar.
2. En una olla sofreír en aceite de oliva el ajo, la cebolla y el pimentón picados en cubos pequeños.
3. Agregar las verduras y saltear unos minutos, luego agregar un poco de agua sin que las cubra, sal y tapar para cocerlas alrededor de 15 minutos.
4. Agregar la lata de leche de coco (o más de acuerdo a la cantidad de la preparación).
5. Agregar el tofu cortado en cubos medianos.
6. Agregar una dos cucharadas de curry en polvo de acuerdo a la cantidad de la preparación.
7. Agregamos jengibre rallado y especias al gusto, rectificamos la sal y revolvemos hasta que espese a fuego lento.
8. Servir con arroz y decorar con perejil picado.

ALBONDIGAS DE CARVE O SOYA TEXTURIZADA

INGREDIENTES:

Carve o Soya textuzada fina o de trozos pequeños.
Ajo, Sal
Cebolla Cabezona
Linaza Molida (remplaza el huevo)
Harina de avena (se puede hacer licuando en seco las hojuelas de avena
Especias (orégano, comino, ají molido, pimienta.

PREPARACIÓN:

1. Remojar el Carve o Soya Texturizada en agua hirviendo durante 5 minutos mínimo.
2. Colar suavemente, tiene que quedar húmeda, luego en una licuadora o procesadora licuar hasta que quede una pasta.
3. En una sartén sofreír en aceite de oliva el ajo y la cebolla finamente picada.
4. Agregar en un bowl o refractaria el carve o soya texturizada, el ajo y la cebolla sofritos mezclar muy bien.
5. Agregar la sal, las especias y volver a mezclar.
6. Agregar 2, 3 o más cucharadas de Linaza molida, según cantidad de la preparación. (una cucharada de linaza equivale a un huevo)
7. Agregar la harina de avena necesaria, según la cantidad de la preparación mezclar bien, debe quedar una especie de masa consistente para poder armar las albóndigas.
8. Dejar reposar un rato para que la avena y la linaza se incorporen muy bien.
9. Armar las albóndigas y sofreírlas en una sartén con aceite de oliva hasta que doren, agregar salsa de tomate, hogao o salsa napolitana dejar hervir hasta que se integren muy bien los ingredientes.

NUGGETS DE TOFU APANADOS

INGREDIENTES:

Marinado:
Bloque de Tofu firme
Salsa de Soya
Mostaza
Sal y Pimienta

Apanado:
Harina de Garbanzo o Maicena
Orégano
Comino
Ajo y cebolla en polvo
Cúrcuma o tricompleto
Sal y pimienta

Pan rallado

PREPARACIÓN:

1. Cortamos el Tofu en rectángulos medianos.
2. Para marinar el tofu, en una refractaria mezclamos salsa de soya, mostaza sal y pimienta.
3. Con una brocha de cocina pincelamos cada rectángulo de tofu por todos sus lados con la mezcla anterior y reservamos.
4. Para el apanado: mezclamos muy bien en una refractaria la harina de garbanzo o de maicena, orégano, comino, ajo y cebolla en polvo, cúrcuma o tricompleto, sal y pimienta (cantidad según el número de Nuggets). Agregar agua de a poco hasta conseguir una crema.
5. Ahora pasar cada rectángulo de tofu por la crema anterior, luego por el pan rallado.
6. Freír en suficiente aceite.

HAMBURGUESAS DE AVENA

INFREDIENTES:

Hojuelas de Avena
Germen de Trigo
Linaza Molida (remplaza el huevo)
Ajo y Cebolla Cabezona
Perejil
Sal y Pimienta
Agua Caliente
Aceite

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla cabezona y el ajo, sofreír con aceite de oliva y reservar.
2. En un bowl o refractaria agregar las hojuelas de avena según la cantidad de hamburguesas.
3. Agregar el germen de trigo (por cada 2 tazas de hojuelas de avena se agregan 4 cucharadas de germen de trigo).
4. Agregar la linaza molida (por cada dos tazas de hojuelas de avena se agregan 2 cucharadas de linaza molida).
5. Agregar el ajo y la cebolla que sofreímos, el perejil finamente picado, sal y pimienta al gusto
6. Revolvemos todo muy bien, luego de a poco agregamos agua caliente hasta que la mezcla quede bien humectada.
7. Dejamos reposar la mezcla mínimo media hora, para que se integre muy bien, luego se forman la hamburguesas del tamaño deseado.
8. Freír por ambos lados hasta que doren.

BOLOÑESA DE CARVE O SOYA TEXTURIZADA

INGREDIENTES

Carve o Soya Texturizada
Zanahoria
Cebolla cabezona
Ajo
Pimentón
Orégano, laurel y tomillo
Cúrcuma y achiote
Sal y pimienta
Aceite de Oliva
Tomate.
Pasta de tomate
Harina de quínoa O maicena

PREPARACIÓN:

1. Remojar el Carve o Soya Texturizada con agua caliente a cubrir, 5 minutos como mínimo, reservar.
2. Rallar la zanahoria, reservar.
3. Picar finamente la cebolla cabezona, el pimentón, el ajo y los tomates.
4. En un Sartén hondo o en una olla, sofreír todos los vegetales en aceite de Oliva, iniciando por los mas duros, agregando uno por uno hasta que estén dorados.
5. En un colador grande escurrir el carve o soya texturizada y enjuagarla muy bien, volver a escurrir hasta quitar el agua por completo.
6. Incorporar a los vegetales sofritos y mezclar muy bien, mantener a fuego medio. Agregar Sal y pimienta al gusto.
7. Agregar agua caliente hasta cubrir, revolviendo constantemente. Agregar pasta de tomate, cúrcuma y achiote para dar color.
8. Agregar las especias (orégano, laurel y tomillo)
9. Para espesar la salsa incorporamos de a poco harina de quínoa (preferiblemente para dar mayor aporte de proteína) o en su defecto maicena, disueltos en un poco de agua.

MILANESAS DE BERENJENA

INGREDIENTES:

Berenjenas
Ajo
Cilantro
Harina de Arroz, avena o trigo
Sal y Pimienta
Agua
Cúrcuma, comino y orégano
Semillas de ajonjolí
Pan rallado

PREPARACIÓN:

1. Pelar las berenjenas y cortarlas a lo largo con un grosor de medio centímetro aproximadamente, si es muy grande la berenjena, cada rodaja se puede cortar a la mitad.
2. Agregar sal por los dos lados y reservar en una bandeja, para quitarles el sabor amargo.
3. Crema para ligar: En un bowl o refractaria agregar ajo picado, cilantro picado harina de arroz preferiblemente (si no es posible puede ser harina de avena o de trigo), sal, pimienta, cúrcuma, comino y orégano, mezclar muy bien. Agregar agua de a poco hasta formar una crema.
4. Para el empanizado: En un bowl o refractaria agregar pan rallado, semillas de ajonjolí tostado, sal y pimienta, mezclar bien.
5. Secar con una toalla de papel de cocina el agua que soltó la berenjena por efecto de la sal.
6. Pasar cada rodaja de berenjena por la crema para ligar y luego por la mezcla de pan rallado con semillas de ajonjolí.
7. Freír en aceite o también se pueden hornear aplicando aceite en spray por ambos lados.

TORTICAS DE AHUYAMA CON QUINOA

INGREDINTES:

Ahuyama o zapallo
Zanahoria, Zuquini
Perejil
Quínoa
Sal
Pimienta
Harina de avena
Aceite

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la Quínoa: En una olla agregar la quínoa, agua y sal (por una medida de quínoa dos de agua). Poner a fuego medio hasta que seque y la quínoa se abra. (se hace como el arroz)
2. Pelar y picar la ahuyama o zapallo y poner a hervir en agua con sal hasta que este blanda, luego escurrir el agua y pisar hasta hacer un puré.
3. Rallar la zanahoria, el zuquini y reservar.
4. En un bowl agregar el puré de ahuyama, la quínoa, la zanahoria rallada, el zuquini rallado, perejil picado y mezclar muy bien.
5. Agregar la harina de avena de a poco e ir revolviendo hasta formar una masa firme.
6. Rectificar la sal, agregar pimienta y revolver.
7. Humedecer las manos con agua y formar las torticas del tamaño deseado.
8. Freír en aceite u hornear aplicando aceite con brocha de cocina o en spray.

PERICOS DE TOFU CON ESPINACA

INGREDIENTES:

Bloque de Tofu.
Cebolla Cabezona
Tomates, Ajo
Pimentón, Cilantro
Cúrcuma de preferencia o Tricompleto
Orégano, comino, Tomillo y Laurel
Aceite de Oliva
Sal,
Agua

PREPARACION:

1. Picar en trozos muy pequeños todas las verduras (Cebolla, Tomate, Ajo, Pimentón y el Cilantro, reservar por separado.

2. Lavar y desinfectar las hojas de espinaca, cortarla en tiras muy finas (según cantidad de la receta) y reservar.

3. En una refractaria, con ayuda de un tenedor o con las manos desmenuzar muy bien el Tofu y reservar.

4. En una Sartén agregar un poco de aceite de oliva e iniciar con la cebolla, cuando esté tierna, se agrega el pimentón revolviendo constantemente para integrar, cuando esté sofrito agregar los tomates, el cilantro y el ajo, mezclar muy bien hasta que el guiso se cocine y los vegetales hayan soltado sus jugos.

5. Agregar el Tofu al guiso, mezclar muy bien; luego integrar la espinaca, revolver y dejar cocinar unos 5 minutos.

6. Agregar Sal, orégano, comino, tomillo, laurel y cúrcuma o tricompleto.

7. Agregar un chorro pequeño de agua para que la mezcla no quede seca y revolver.

PAPAS A LA SARTEN CON QUINOA Y CHAMPIÑONES

INGREDIENTES:

Papa pastusa o parda
Cebolla cabezona
Aceite de Oliva
Champiñones
Quínoa
Ajo
Semillas de ajonjolí tostado
Sal
Agua

PREPARACIÓN:

1. Cocinar la Quínoa: En una olla agregar la quínoa, agua y sal (por una medida de quínoa dos de agua). Poner a fuego medio hasta que seque y la quínoa se abra. (se hace como el arroz), reservar.
2. Cortar los champiñones en laminas, en una Sartén agradar aceite de oliva y ajo picado, sofreír por un minuto y luego agregar los champiñones, revolver muy bien, agregar sal y seguir mezclando, cuando los champiñones suelten agua tapar, poner a fuego bajo hasta que sequen y reservar.
3. Cortar las cebolla cabezona en tiras o media lunas y reservar.
4. Pelar las papas y cortarlas en rodajas de medio centímetro aproximadamente.
5. En una Sarten honda agregar las papas, los champiñones, la cebolla, la quínoa y agua (un centímetro menos del nivel de las papas) y poner a fuego bajo.
6. Mezclar muy bien, agregar sal y semillas de ajonjolí, tapar la Sarten hasta que las papas estén tiernas y espesas.

ESTOFADO DE CARVE O SOYA TEXTURIZADA CON VERDURAS

INGREDIENTES:

Carve o Soya texturizada
Cebolla cabezona, Ajo, Tomates, Pimentón, Guatila, Zanahoria, Arveja, Habichuela
Aceite de Oliva
Comino, cúrcuma o tricompleto, orégano tomillo y laurel.
Harina de Quínoa para mayor aporte de proteína, o en su defecto Maizena.

PREPARACIÓN:

1. Remojar el Carve o Soya Texturizada en agua hirviendo durante 5 minutos mínimo.
2. Picar la cebolla, el pimentón, el tomate, el ajo y reservar.
3. Lavar, pelar y picar en trozos la Guatila, la zanahoria, la habichuela, la arveja y reservar.
4. En una olla o Sartén hondo agregar aceite de Oliva; La cebolla, el pimentón, el tomate, el ajo y sofreír muy bien.
5. Enjuagar el Carve o soya texturizada, escurrir, agregar al guiso y revolver muy bien, dejar sofreír por unos minutos.
6. Agregar los vegetales (Guatila, zanahoria, habichuela y arveja) mezclar muy bien.
7. Agregar agua hirviendo que cubra los vegetales.
8. Agregar sal, comino, cúrcuma, orégano, tomillo, laurel, revolver. Tapar y cocinar a fuego medio,
9. Para espesar, disolver en poca agua la harina de quínoa y agregarla a la preparación, mezclar y dejar hervir hasta que espese y quede como una salsa.

FALAFEL O CROQUETAS DE GARBANZO

INGREDIENTES:

Garbanzos Cocidos
Cebolla cabezona
Ajo, cilantro, limón
Semillas de ajonjolí
Salsa de soya
Comino, pimienta, sal
Aceite de oliva
Linaza molida
Harina de trigo

PREPARACIÓN:

1. Remojar los garbanzos desde la noche anterior para quitar los anti nutrientes que producen gases, luego se ponen a cocinar hasta que estén blandos.
2. Picar en trozos grandes la cebolla, el cilantro, el ajo y reservar.
3. En procesador o licuadora agregar los garbanzos, la cebolla, el ajo, el cilantro, las semillas de ajonjolí, zumo de limón, salsa de soya, comino, pimienta, sal, un buen chorro de aceite de oliva y linaza molida (una cucharada equivale a un huevo).
4. Licuar hasta hacer una pasta, si se dificulta el movimiento de la licuadora, agregar un chorro pequeño de agua.
5. Pasar la mezcla a un bowl o refractaria y agregar harina de trigo, ojalá que sea integral para mayor aporte de fibra o en su defecto blanca.
6. Mezclar hasta obtener una consistencia gruesa para armar los falafeles.
7. Con las manos húmedas armar óvalos con la mezcla.
8. Freír en suficiente aceite, también se pueden hornear hasta que se doren.

BROCHETAS VEGANAS A LA PARRILLA

INGREDIENTES:
Bloque de Tofu
Champiñones pequeños
Pimentón verte y rojo
Cebolla cabezona
Zuquini y berenjena
Tomates cherry
Palos de pincho

Marinada: Salsa soya, comino, tomillo, laurel, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta, agua, sal.

PREPARACIÓN:

1. Cortar el tofu en trozos medianos, llevarlos a un bowl, agregar sal pimienta, orégano, comino, verificando que todos los trozos queden cubiertos y reservar.
2. Lavar y **c**ortar todos los vegetales en trozos medianos (pimentón verde, pimentón rojo, la cebolla, zuquini, berenjena)
3. Lavar los tomates cherry, limpiar los champiñones y reservar.
4. En una refractaria agregar agua, salsa de soya, comino en polvo, tomillo, laurel, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimienta y sal. Mezclar muy bien.
5. Armar las brochetas intercalando todos los ingredientes y luego con ayuda de una brocha de cocina impregnar muy bien cada una por todos los lados.
6. Llevarlas a la parrilla hasta que doren por todos sus lados.

PLATANO MADURO RELLENO DE BERENJENA Y QUINOA

INGREDIENTES:

Plátanos maduros
Aceite de Oliva
Quínoa cocida.
Cebolla cabezona, ajo, pimentón, tomate.
Berenjenas
Sal,
Pimienta,
orégano,
Cúrcuma
o tricompleto.
Aceitunas
Cebollín
y/o perejil.

PREPARACIÓN:

1. Preparar la Quínoa: Lavar muy bien la quínoa, por una medida de quínoa dos de agua, sal y poner a fuego medio hasta que seque y los granos se abran. Reservar.
2. Hervir los plátanos en agua con sal hasta que estén blandos.
3. Retirar del agua y cortar a lo largo, separar y formar las canoas y reservar.
4. Lavar las berenjenas y picarlas en cubos pequeños dejar la cascara, reservar.
5. Para el relleno: en una Sartén honda agregar aceite de Oliva, la cebolla, revolver hasta que transparente, agregar el ajo, los tomates, el pimentón, revolver muy bien.
6. Agregar la berenjena y la quínoa y las aceitunas cortadas en rodajas, mezclar muy bien.
7. Condimentar con sal, pimienta, cúrcuma o tricompleto y orégano.
8. Disolver en agua harina de quínoa o en su defecto Maizena y agregar al relleno, revolver hasta que espese.
9. Rellenar las canoas y hornear por 10 minutos luego retirar y decorar con cebollín y perejil picado.

HAMBURGUESAS DE BROCOLI CON FRIJOL NEGRO

INGREDIENTES

Frijol Caraota o negro
Cebolla, ajo, cilantro
Brócoli
Linaza Molida (una cucharada equivale a un huevo)
Harina de Avena (se puede hacer licuando en seco las hojuelas de avena)
Sal, pimienta,
comino,
orégano
Semillas de ajonjolí tostado
Aceite de oliva

PREPARACIÓN:

1. Remojar los frijoles desde la noche anterior, enjuagarlos bien y cocinarlos hasta que queden blandos, reservar.
2. En un Sarten con aceite de oliva saltear la cebolla, el ajo, el cilantro previamente picado y reservar.
3. Separar los arbolitos de brócoli, lavar, desinfectar y luego cocinarlos en agua con sal por 4 minutos, que queden al dente, no blandos. Luego con un cuchillo picarlos finamente, reservar
4. En un bowl o refractaria agregar lo frijoles y machacar con un pisa papas hasta que quede un puré. Agregar el brócoli, la cebolla, el ajo, el cilantro y mezclar bien.
5. Agregar harina de avena, linaza, sal, pimienta, comino, orégano y semillas de ajonjolí.
6. Si la masa esta muy seca agregar un chorrito de agua hasta encontrar la textura deseada.
7. Con las manos húmedas armar las hamburguesas y freírlas en aceite o también se puede hornear pincelándolas con aceite de oliva.

TORTICAS DE PAPA RELLENAS DE CHAMPIÑON Y TOFU

INGREDIENTES:
Papa
Champiñón
Tofu
Dientes de Ajo
Harina de avena
Ajo y cebolla en polvo
Sal
Aceite de Oliva

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cocinar las papas en agua con sal hasta que estén blandas, luego hacerlas puré con un pisa papas, agregar harina de avena, ajo en polvo, cebolla en polvo y mezclar muy bien, rectificar la sal y reservar
2. Limpiar los champiñones y rallarlos junto con el tofu,
3. Picar finamente el ajo, sofreír en una Sarten con aceite de oliva, agregar los champiñones y el tofu rallados y revolver muy bien durante unos minutos, agregar sal, pimienta, tapar y cocinar a fuego muy bajo hasta que sequen.
4. Con las manos húmedas armar una tapa con la masa de papa, poner en el centro el relleno de champiñón con tofu y poner encima otra tapa de masa de papa, sellarlas muy bien.
5. En una Sarten con aceite freírlas por ambos lados.

HUMMUS DE GARBANZO

INGRDIENTES:

Garbanzos cocidos

Dientes de Ajo

Ajonjolí tostado

Aceite de oliva

Limón pequeño

Sal, Agua

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar desde la noche anterior los garbanzos, luego cocinarlos hasta que queden blandos y colarlos.
2. En la licuadora agregar los garbanzos cocidos, 2 o 3 cucharadas de ajonjolí tostado (según la cantidad que se desee hacer).
3. Agregar un buen chorro de aceite de oliva, sal, 2 o 3 dientes de ajo (según la cantidad que se desee hacer).
4. Agregar el jugo de medio limón pequeño.
5. Para que se mezclen bien los ingredientes, agregar de a poco agua hasta alcanzar la textura deseada.

ESTE UNTABLE ES IDEAL PARA HACER SANDUCHES, ACOMPAÑAR VERDURAS AL VAPOR O AL HORNO, PAPAS, GALLETAS SALADAS, ENSALADAS, VEGETALES CRUDOS COMO BASTONES DE ZANAHORIA, PEPINO, APIO, ZUQUINI, ETC,

ENSALADA COMPLETA A BASE DE QUINOA

Quínoa Cocida

Garbanzos Cocidos

Cebolla morada

Tomates cherry

Pepino cohombro

Semillas de calabaza o de ajonjolí

Perejil fresco

Aguacate.

PREPARACIÓN:

1. Preparar la Quínoa: Lavar muy bien la quínoa, por una medida de quínoa dos de agua, sal y poner a fuego medio hasta que seque y los granos se abran.
2. Remojar desde la noche anterior los garbanzos, luego cocinarlos hasta que queden blandos y colarlos.
3. Picar cebolla morada muy fina y los tomates chery cortarlos por la mitad.
4. Pelar y picar en cubos pequeños el pepino cohombro.
5. Picar perejil fresco y el aguacate en cubos pequeños.
6. En un bowl mesclar todos los ingredientes. Agregando las semillas de calabaza o de ajonjolí.
7. Agregar el aderezo y mezclar bien

ADEREZO: Aceite de oliva, vinagre de manzana, jugo de limón, paprika en polvo, (miel de agave, syrup o melado de panela

Monografía

ALIMENTACION A BASE DE PLANTAS EN LA ADOLESCENCIA

Nivel 13

Noviembre de 2022

SAMUEL PINZON ROMERO